

THE SKINNYTASTE
COOKBOOK

低卡减脂餐

基于营养学的高效减脂饮食方案

〔美〕吉娜·霍穆尔卡 〔美〕希瑟·K.琼斯 / 著 周雪虹 / 译



／ 来自从业**22**年美国注册营养师权威认证 ／ 历经**10**年完善，**3**亿人次阅读验证 ／
／ 锁定健康脂肪、精益蛋白质、高纤维碳水化合物，构建完美膳食组合 ／

全美销售**460000**册 《纽约时报》年度畅销书

北京科学技术出版社

THE SKINNYTASTE
COOKBOOK

低卡减脂餐

基于营养学的高效减脂饮食方案

〔美〕吉娜·霍穆尔卡 〔美〕希瑟·K. 琼斯 / 著

周雪虹 / 译



THE SKINNYTASTE COOKBOOK: LIGHT ON CALORIES, BIG ON FLAVOR by GINA HOMOLKA WITH HEATHER K. JONES, R.D.

Copyright © 2014 BY GINA HOMOLKA, PHOTOGRAPHS COPYRIGHT © 2014 BY PENNY DE LOS SANTOS
This edition arranged with JANIS A. DONNAUD & ASSOCIATES, INC. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

The Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd. All rights reserved.
Skinnytaste™ is a trademark of Skinnytaste, Inc.

著作权合同登记号 图字：01-2018-4388

图书在版编目 (CIP) 数据

低卡减脂餐 / (美) 吉娜·霍穆尔卡, (美) 希瑟·K. 琼斯著; 周雪虹译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5304-9780-7

I . ①低… II . ①吉… ②周… III . ①西式菜肴 - 烹饪 IV . ① TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 167333 号

低卡减脂餐

作 者: [美] 吉娜·霍穆尔卡 [美] 希瑟·K. 琼斯

译 者: 周雪虹

策划编辑: 崔晓燕

责任编辑: 周 珊

责任印制: 张 良

图文制作: 天露霖文化

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮 编: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 19.5

版 次: 2019 年 4 月第 1 版

印 次: 2019 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9780-7 / T · 1000

定价: 79.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目录

引言 1

低卡料理的基础知识

打造有益健康的生活方式 4

打造烹饪低卡美味的厨房 9

第一章 阳光早餐

开启快乐的一天 13

花生酱果酱燕麦粥 15

椰香芒果绿色奶昔 16

活力格兰诺拉麦片 18

缤纷芭菲杯 19

快手西式鸡蛋饼 21

香酥苹果烤燕麦 22

简易班尼迪克蛋 24

希腊风味蛋白卷 25

土豆香肠鸡蛋饼 27

牛油果鸡蛋三明治 29

葱香三文鱼百吉饼 31

清爽玉米脆饼 33

南瓜香草司康饼 34

美味香蕉燕麦麦芬 37

无忧巧克力松饼 39

香蕉蓝莓松饼 40

低卡可丽饼 43

第二章 风味汤品

好喝不怕胖 44

法式奶酪洋葱汤 47

意式菊苣白豆汤 49

花椰菜土豆浓汤 50

浓香肉桂笋瓜汤 53

日式丝滑毛豆汤 54

创意甘蓝汤 55

墨西哥式慢炖鸡汤 56

藜麦牛油果炖鸡汤 58

鸡肉浓汤 61

意式乡村疙瘩汤 62

低卡加利西亚肉汤 64

慢炖圣达菲鸡汤 65

白豆绿椒炖鸡汤 67

第三章 健康三明治

吃出好心情 69

辣味鸡肉三明治 71

辣酱烤牛肉三明治 73

希腊沙拉皮塔饼比萨 74

费城鸡肉奶酪三明治 76

脆爽牛油果鸡肉帕尼尼 78

烤牛排三明治 81

葱香番茄鸡蛋三明治 82

甜梨烤奶酪三明治 83

面包至尊比萨 84

罗勒蛋黄酱蔬菜三明治 87

夏季清凉龙虾卷 89

第四章 花样配菜

营养百分百 90

- 豆泥奶酪酱 93
- 无忧香肠酿蘑菇 94
- 美味土豆碗 97
- 盐焗毛豆 99
- 烤西葫芦棒 101
- 鹰嘴豆泥 103
- 酥炸奶酪小食 104
- 迷你烤蟹饼 107
- 美味蔬菜撞虾 108
- 香甜芒果牛油果酱 110
- 绿色低卡女神酱 111
- 墨西哥番茄莎莎酱 112

第五章 清爽沙拉

自带主角光环 115

- 意式蒜香面包沙拉 117
- 椰蓉鸡柳沙拉 118
- 布法罗鸡柳沙拉 121
- 咖喱鸡肉沙拉 124
- 三文鱼沙拉 125
- 牛油果英式经典沙拉 126
- 圣达菲鸡肉沙拉 129
- 柠檬烤牛排沙拉 131
- 夏日大虾沙拉 135
- 烤牛肉拌意大利面沙拉 136
- 烤褐菇菠菜沙拉 137
- 希腊鹰嘴豆沙拉 138

第六章 完美家禽

令人垂涎三尺 140

- 烤酪乳炸鸡 143
- 烤西葫芦奶酪鸡肉卷 144
- 加勒比鸡肉墨西哥卷饼 147

- 波斯鸡肉饼 148
- 意式甜椒烤肠 151
- 低卡奶油奶酪意大利面 153
- 法式鸡肉丸子 155
- 低卡马萨拉鸡肉 159
- 鸡肉酱南瓜“意大利面” 161
- 辣酱鸡肉墨西哥卷饼 163
- 烤鸡肉辣椒包 165
- 低卡帕玛森鸡排 169
- 花生酱辣子鸡肉炒面 170
- 羽衣甘蓝甜椒意大利面 173
- 奶酪鸡肉意大利面 176
- 卡津风味鸡肉意大利面 178

第七章 精品荤菜

献给肉食主义者 181

- 葱爆牛肉西蓝花 182
- 慢炖什锦肉糜 185
- 哥伦比亚甜辣酱烤牛排 186
- 慢炖墨西哥风味猪肉 189
- 菠萝照烧猪排 190
- 低卡牛排汉堡 193
- 烤羊排佐薄荷酸奶酱 194
- 古巴风味烤猪里脊肉 197
- 哈利萨辣酱烤羊肉串 198
- 皮薄馅大的西葫芦“千层面” 201
- 烤牛肉配酱肉汁 203

第八章 海鲜盛宴

轻松快速烹饪 204

- 甜辣味三文鱼 207
- 快手西蓝花烤比目鱼 208
- 超赞的鲜虾玉米粥 211
- 香煎柠檬鲈 213
- 鱼肉墨西哥卷饼 214

香菜青柠大虾 217
蒜香烤鲈鱼 219
蒜香柠檬虾炒西蓝花 220
泰式椰香贻贝 223
西班牙海鲜大杂烩 224
鲜虾鸡肉杂烩汤 226

第九章 全素主食

星期一试试不吃肉 229

三色夏季意大利面 231
苜蓿菜酥软馅饼 232
藜麦酿甜椒 234
奶油胡萝卜烩饭 237
笋瓜千层面卷 240
黑豆糙米饭 243
奶酪茄子意大利面 246
西蓝花奶酪意大利面 249
菠菜法拉费裹生菜 250
鹰嘴豆和土豆咖喱饭 252
辣味黑豆汉堡 253

第十章 百变蔬菜

让荤菜黯然失色 256

家常爱心沙拉 259
烤南瓜“意大利面” 260
香炒花椰菜 261
姜黄烤花椰菜 262
芝麻油烤四季豆 264
蔬菜蛋炒饭 265
销魂蔬菜沙拉 266
胡萝卜沙拉 267

五香烤红薯条 269
柠檬烤芦笋 270
甜菜烤土豆 271
枫糖浆烤南瓜 272
抱子甘蓝炒火腿 275
辣炒西洋菜 276
五彩沙拉 277
藜麦塔博勒沙拉 279
夏季珍珠饭 280
烤玉米沙拉 281

第十一章 低卡甜品

没有负担的爱 283

巧克力核桃饼干 284
柔滑奶油巧克力派 287
新鲜覆盆子椰奶布丁 288
温暖苹果梨糊 290
烤香蕉酸奶 291
葡萄干面包布丁 293
椰香奇亚籽布丁 294
怡人酒酿梨酸奶 295
夏日浆果馅饼 296
迷你水果帕夫洛娃蛋糕 299
黑巧克力杏仁香蕉冰棍 301
西瓜柠檬格兰尼塔冰糕 302
香甜李子奶油蛋糕 304
抹茶星冰乐 305

致谢 306

引言

你是否有这样的需求：减肥的同时兼顾饮食健康，为家人提供他们喜欢的食物？美国有近 1.3 亿成人超重或肥胖，大多数家庭都在寻找能够全家共同享用的美食，所以，大部分人都有上述需求。问题是，很多人掉入“节食”的陷阱，购买经过加工的所谓“减肥食品”，其实这些食品不过是含有人工添加剂、会让你生病的垃圾食品（有些甚至连食物都算不上）。在这里，我有一个更好的主意：去厨房做饭吧！

好吧，我知道你在想什么。你能找出一堆理由来告诉我你办不到：你没有时间，或者你觉得太昂贵、太耗精力；你不知道在厨房该做什么，或者你总觉得健康的食物就是清汤寡水。我相信你有很多理由，其中的大部分我都听过。

我将粉碎所有让你远离厨房的借口，并让你知道烹饪可以做到又快又简单，即便是烹饪健康营养的食物。而且，我敢说烹饪的过程是很轻松的。另外，与你购买加工过的、包装好的垃圾食品，以及治疗因为肥胖可能引起的心脏病和糖尿病相比，烹饪实在是便宜多了。在家做饭既好吃又健康，也有助于全家人养成良好的饮食习惯。

你还是不愿改变对健康烹饪的看法？如果你不相信我，那你总该相信关注我的低卡美味博客的千千万万粉丝吧。2008 年至今，我改变了那些顽固的食客，而我希望你能成为改变名单上的下一个！

看到大量的成功案例，我既兴奋不已又受宠若惊，很多人从我的博客上获得灵感、启发和帮助，学会烹饪有助于减轻体重并成功保持身形的美食。说到成功案例，我自己就是一个。

低卡美味的第一个成功案例

我十几岁的时候很瘦，吃什么都不胖，我还试过增肥。但当我二十几岁的时候，吃什么都不胖的日子便不复存在，因为怀孕、生孩子、新陈代谢变慢、爱吃外卖等原因，我变胖了。和许多人一样，我试过各种流行的减肥方法，但都半途而废。转折点出现在我加入一家减重机构之后，这家减重机构提供的是一种生活方式而不是节食减肥，它教会我如何正确饮食，帮助我与食物建立健康的联系。

但我发现自己仍然面临着一个巨大的障碍：我找不到任何健康又好吃的食谱来支持我的生活方式。当然，市面上有很多所谓的“减脂食谱”，但是它们中的大多数都是使用加工食品，或者做出来味道不怎么样。我意识到，除非有一种方法让我爱上真正的低脂食物，否则任何减肥方法对我都不管用。

我一直喜欢做饭，而且喜欢挑战，所以，我下定决心要做一些我喜欢吃的、热量低的饭菜。当我发现我最喜欢吃的菜可以很容易地被我改造成低脂肪、低热量食物的时候，我兴奋不已。不过，虽然这些菜既好吃又合我的口味，但我

还得考虑我的家人，毕竟，先给自己做一份，再给家人另做一份，我可不愿意这么做。说真的，谁有那么多的工夫？

让我欣慰的是，我的厨房实验成功了。我揭开了美味和减脂双赢的秘密公式：如果你把原来喜欢吃的菜肴都“低卡化”（也就是说，使之更有益健康），那么你会发现变瘦的同时味蕾也会感到非常满足，不会有牺牲什么或被剥夺什么的感觉。更棒的是，我的家人也喜欢我按照这个方式准备的饭菜。

我开低卡美味博客纯粹是兴趣所致，因为我需要有一个地方来收藏我创作的低卡食谱。作为一名平面设计师，我的博客满足了我的许多爱好：创造美味的低卡菜肴、设计和摄影。后来我的博客越来越受欢迎，我也不断收到粉丝们的反馈。知道有很多粉丝在使用我的食谱后减肥成功，我很欣慰。大家的赞许让我深受触动，也让我下定决心继续这份厨房里的事业！创作低卡美味食谱现在是我的专职工作，是我热爱的工作。

现在，你还有什么理由？

通过上面的内容，你应该已经对我有所了解，现在，让我们来谈谈你吧。你为什么拒绝吃自己动手做的健康饭菜呢？如果不知道具体原因，下面我们来看看一些常见原因，你是不是觉得这些原因很熟悉？这本书将帮助你克服你所面临的困难。

你没有时间

我懂，真的。针对那些似乎抽不出

时间的人，我研发了很多可以在 30 分钟甚至更短时间内完成的菜品，在本书中以“Q（快速）”为标记。我也研发了一些慢煮的菜品，早上开始煮，晚上回来吃就行，在本书中以“SC（慢煮）”为标记。此外，还有一些菜品是可以提前做好放进冰箱冷冻，等需要时再取出来加热食用的，以“FF（可放冰箱保存）”为标记。

太麻烦了






与从这些菜肴里得到的回报相比，烹饪前的准备工作和烹饪本身所需要付出的努力实在不算什么。没有什么比让我的家人和朋友围坐在餐桌旁愉快地享用我烹饪的菜肴更让我开心的了。我想让你在厨房里找到舒适感，让你发现烹饪不仅简单而且能够令人快乐。你可以做到的，我会帮你。

太贵

乍看起来，在当地的快餐店买份套餐好像更划算，但是，新鲜食材可以做很多道菜。很多人买新鲜食材似乎只是

食谱关键词

在本书中寻找以下有用的图标。

-  —— 素食
-  —— 无麸质
-  —— 快速（30 分钟或更短）
-  —— 可放冰箱保存
-  —— 慢煮

为了买来后把它们扔掉，因为食材很快就变质了，导致人们常常觉得自己做饭太贵。如果你也常常遇到这种情况，那么我可以理解为什么你认为健康饮食更费钱。我会告诉你如何购买正确的食材，并提前计划，避免浪费。

分不清煮和蒸

厨艺不精？不用担心。你会发现不少简单的菜肴，只要按照说明步骤制作就能轻松完成，适用于各种厨艺水平的人。不要害怕犯错，你可以从错误中获得经验。

健康食物难吃如纸

不知道你怎么看，但是花椰菜土豆浓汤（第50页）、烤酪乳炸鸡（第143页）、超赞的鲜虾玉米粥（第211页）听起来的确都不像减脂菜肴。幸运的是，我非常痴迷于研究怎么让做出来的菜肴既健康低脂又好吃。我也不使用人造添加剂和人工甜味剂，而是使用大自然提供的天然产物：优质的原料、新鲜的芳香植物、香料和应季的食物，这些会不断诱惑你

的味蕾。

我的家人不吃健康的食物

吃点绿色健康的食物会让你变老两岁吗？有一个爱吃肉和土豆，却对鸡鸭鱼不感兴趣的丈夫？或者你的家人吃得非常健康又不必减肥？每个人都可以从这本书中收获自己想要的东西，无论你是挑食的小孩还是追求精致生活的食客。那些有食物过敏史或有饮食禁忌的人，我也没忘记。无麸质的食谱，在本书中标记为GF；素食食谱，在本书中标记为V。我也提出了如何适应各种食谱的建议。

但这还不是食谱的全部。这本书里还有很多易于理解的小贴士，为简化健康饮食和烹饪助力。还有一个特别的福利，我已经与注册营养师希瑟·K.琼斯合作，她为书中的食谱提供了关于健康饮食的知识和有用的营养信息，所以，你可以放心使用你喜欢的食谱。

快跟我走进厨房，一起烹饪低卡美味吧！

1 茶匙为 5ml，1 汤匙为 15ml，1 量杯为 250ml。

——编者注

低卡料理的基础知识

打造有益健康的生活方式

老实说，你还有什么别的借口吗？有什么借口能让你不去实现自己的目标，不去追求更美好的生活呢？拿起这本书，你已经迈出粉碎这些借口的第一步。恭喜！你现在正朝着你的目标和更健康的生活前进。

我可以向你保证，这本书中的每一个食谱都将帮助你变得更瘦。我是怎么知道的呢？为了每一个食谱的准确性，我会在厨房反复进行实验，实验对象就两个人——我的姑妈和我自己。我的姑妈是一名面包师，她习惯严格按照食谱来做菜。她会敏锐地发现错误，绝不遗漏任何微小细节，所以，我们组成了完美的团队。（另外，她住的地方离我只几分钟路程。）就像你想的那样，由于我每天既要针对本书里的食谱进行实验，又要不断为我的博客粉丝们研发新食谱，所以，一天下来会有一大堆剩菜。每天姑妈会和我在一起吃一顿低卡午餐，等我送她回家的时候，她再打包带走更多食物晚上吃。然而吃了这么多，她的体重居然没有增加。事实上，几个月的时间，我的姑妈就瘦了将近17kg，衣服的尺码从L码变成了S码。一开始，她以为身体出了什么问题，就去医院做了全面检查。然后医生告诉她一个好消息：当前是她人生中最好的状态，体内胆固醇水平正常，精力比以往任何时候都充沛。医生问她有什么秘诀，她高兴地告诉医生：去看看低卡美味博客吧。她就

是一个典型的低卡美味成功案例，我真是太开心了！

我希望接下来的篇章也能让你成为一个成功案例。我会让你知道烹饪可以做到快速、简单和有趣，即使是烹饪健康营养的食物。现在就去厨房吧，在那里，你既可以提升厨艺，又能瘦下来，穿上紧身牛仔裤。你知道吗？一切并不像你想象的那么难。让我们一起享用低卡美味，既能瘦下来，又能吃得好。

提前计划，健康饮食一整周

准备供全家人食用一周的量，步骤有3个。

1. 列出一周中每一餐的菜单。
2. 列出一份购物清单。
3. 去超市购物。

你可以选择做一两道可放冷冻室保存的饭菜，这样就不必天天下厨。这些饭菜可以分成几顿，留着这一周的某一天充当午餐或晚餐。

做厨房的主人

如果自己做饭，至少你可以决定你要吃什么、怎么做。在家做饭的好处太多，不一一列出，但有一个好处我不得不多说几次，即如果想控制身体摄取的营养成分和热量，自己下厨动手做是最简单的方法。

别害怕！你不必精心搭配四菜一汤，不用在灶台前一待就是好几个小时，不用去尝试那些连原料都不认识的食谱。你唯一需要做的就是进入厨房，开始烹饪。无论你的厨艺如何，本书中介绍的食谱都适合你。如果你犯了错，没关系！这是最好的学习方式。放轻松，好好享受烹饪过程以及结果！

扔掉垃圾食品

想要瘦身，就不要吃加工食品。当然，我知道超市里的货架上摆满了加工食品。结果呢？这些加工食品也许能帮你省点时间和精力，但你仔细看看食品标签，就会发现一长串的配料，有些你从没听说过，有些你连读都读不出来。就算是那些所谓的“健康食品”，也含有大量的热量、糖和脂肪。如果你的冷藏室、冷冻室、储藏室里都是这些食品，那你想瘦身的目标可不好实现。

另外，在厨房中储备健康的食物，也可以帮助你减肥成功（见第9页“打造烹饪低卡美味的厨房”）。当你想吃点儿零食的时候，可以从厨房中找到健康的零食。

爱上真正的食物

我的饮食哲学建立在使用应季全食物——那些未加工、纯天然的食物。全食物更健康，毫无疑问也更美味。不仅如此，当你烹饪全食物时，你能准确地知道自己摄入了哪些营养成分。走走当地的农贸市场，逛逛附近超市的有机农

产品区，或者找找售卖健康食物的小店，买到最新鲜、最富营养的食材。还有一个选择，如果你的所在地有社区支持农业（Community Supported Agriculture, CSA），加入这样的组织，你每周会收到一盒从当地农场寄来的新鲜农产品和其他食物。这是双赢关系：你给当地农民提供支持，而你又能用各种新鲜食材来做自己的低卡美味。让我们重新和真正的食物建立起连接吧！

简单化

也许你对健康饮食望而生畏，其实不止你一个人有这种顾虑。不过，你大可放心，因为我希望把事情简单化。我的食物主要来源于营养丰富的蔬菜、水果、豆类、全谷物和健康脂肪。你会吃鱼肉，会吃适量的瘦肉和乳制品（如果你选择）。你会减少盐、精糖、精制白面粉，特别是部分氢化植物油的摄入。仅此而已。

别节食

传统的减肥方法其实没什么用。我试过，很多传统的减肥方法要么让我每天吃平淡无味的东西，要么让我不能完全碰碳水化合物。是，这么做的确能在短时间内减掉几千克体重，但是通过这种方式减肥并不好。实际上，这些方法往往会带来严重的体重反弹，甚至可能永久地破坏你和食物的关系。真想收紧腰身并长期保持，你必须改变自己的饮食习惯和生活方式，将其调整为一种可

以持之以恒的方式。

适量饮食

如果你坚持使用本书中的食谱，你的食量自然会得到控制。当然，如果你用了其他的食谱，或者去餐厅吃饭，那就另当别论了。

我在家做饭有一招：将一个碟子的容量先平均分成两半，一半用来盛沙拉和蔬菜，剩下的一半的1/2放全谷物，最后的部分用来盛精益蛋白质。你可以在每

顿饭中混搭你的食物，最大限度地摄取所需营养，同时创造最佳美味。还有一招，就是在家用更小的碟子来盛饭菜，研究发现，这样做你虽然吃得少，但一样会觉得饱。

如果你去餐厅吃饭，也要记得用一些小窍门来控制食量。比如，远离面包（你一旦吃起来就不记得自己吃了多少）；点一份开胃菜作为正餐；和你的伙伴平分一份主菜；或者打包一半带回家第二天当午饭吃。

重视热量

尽管所有食物都含有热量，但是有些食物对身心健康更有益。换句话说，你所摄取的热量既要达到数量，也要确保质量。高质量的热量来自健康脂肪、精益蛋白质和高纤维碳水化合物。

虽然每个人的热量需求量取决于多种因素（身高、体重、活动水平等），但对大多数女性而言，每天只摄入1500~1600kcal（1kcal≈4186J），每周就可以减轻900g体重。（如果想做个记录，可以下载一些免费的热量计算器应用程序，如myfitnesspal.com。）

理想的膳食组合至少要包含以下3种要素中的2种，才有助于实现饱腹感，维持正常的血糖水平，并防止你暴饮暴食，让你由内而外焕发光彩。从以下3种中选择2种来进行你的食物组合。

健康脂肪

单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸有助于改善血液胆固醇水平，降低患心脏病的风险，同时还能饱腹，有助于控制体重。

选择：橄榄、牛油果、鹰嘴豆泥、花生酱、榛子、杏仁、腰果、南瓜子、芝麻、橄榄油。

精益蛋白质

精益蛋白质的饱和脂肪酸含量少，有益于减肥和促进心脏健康。蛋白质是肌肉增长所需的原料，肌肉又是你的好朋友，除了能让你身体看起来性感有型外，还能持续燃烧热量，即使在你睡着的时候。

选择：鸡蛋、豆类、豆制品、鸡肉、牛肉、猪里脊肉、脱脂希腊酸奶、低脂牛奶、坚果和坚果酱、种子、鱼肉。

高纤维碳水化合物

膳食纤维是一种多糖，较难消化，会减慢碳水化合物的吸收，延缓血糖的上升，并减少饥饿感。它也能降低患心脏病和糖尿病的风险。

选择：燕麦、坚果和种子、水果、豆类、豆制品、全麦面包、全麦面食、全谷物（如糙米、藜麦和爆米花）、蔬菜。



放弃追求完美

西奥多·罗斯福说得好：“攀比是偷走快乐的贼。”这是我最喜欢的格言，它适用于生活的方方面面。在这里，我指的是追求完美身材的目标。我们每个人的身材都不尽相同，所以，成为最好的自己即可，不要和杂志上的完美模特相比较。顺便说一下，我曾做了好几年的修图工作，经常花好几小时来美化照片里的模特。如果你看到修图前后的照片，一定会很惊讶。即使是最漂亮的模特和明星，也像你我一样有不完美的地方。

偶尔放松一下

美食是我生活的中心。我对食谱进行检验、写美食文章、出席美食博客会并参加一些大品牌公司主办的美食之旅，尝尽各种极品美味。如果你认为我会因为减肥而不去吃这些美食，那你就错了。我每周都会合理安排饮食，还会给自己留出时间去尽情享受饕餮大餐。和丈夫去吃烛光晚餐或者晚上和闺蜜们出去聚餐都是我喜欢做的事情。我了解时下流行的口味和食物，从各种菜品里获得灵感。我还很好地控制着体重，因为我懂得张弛有度。

如果你希望可以瘦身成功或者轻松地地下厨，就不要孤注一掷地追求完美，这并不能帮你实现目标。给自己留一些回旋的余地，并且多点耐心。记住，睡一觉起来，发现自己又重了500g，这其实没什么。

还要记住，没有什么食物是绝对不

能吃、不好的。越是禁止自己吃某种食物，你就越会想吃它。偶尔可以放纵一下，适量地吃自己最爱的食物，比如来一小口甜点。这才是最可行的饮食方式，可以让你坚持一辈子。

坚持运动、缓解压力、保证睡眠和发现乐趣

不可否认，只依靠我的食谱和吃低卡美味并不足以让你拥有最好的身体，你还需要综合考虑。这就需要了解组成健康生活的所有部分：坚持运动、缓解压力、保证睡眠和发现乐趣。

运动是生活中的重要组成部分，定期运动、保持健康的身体状态，不仅可以让你减轻体重、降低患各种疾病的风险，还能让你精力更加旺盛、情绪得到改善。运动也是缓解压力的好办法。压力太大会对身体造成严重伤害，所以，有效地缓解压力很重要。缓解压力的方法有做瑜伽、按摩、泡温泉、陪孩子玩和听音乐等等。还有，别忘了按时睡觉！

不要忘记喝水

轻度脱水会让你感觉有些饿、有些困，想吃点零食。所以，每天至少要喝8量杯液体，每量杯250ml，而这些液体主要是水。警惕那些高热量、高糖分的茶、功能性饮料和果汁，一口喝下去可能就喝进去好几百卡路里的热量，而喝完以后你还会感觉饿，因为液体不像固体食物那样能带来饱腹感。

对我而言，每天需要 7~9 小时的睡眠时间，才能保证第二天精神焕发。当然，每个人都不一样。只有休息充分，才能精神饱满地迎接新的一天。计算出自己需要睡多久才能保持最佳的状态，然后确保每天都有充足的睡眠。

打造烹饪低卡美味的厨房

准备好成为一个健康苗条、崭新的自己吗？第一步，从改造你的冷藏室、冷冻室和储藏室开始吧。可能有些人会觉得自已已经整理得不错了，但是如果让我去瞧一瞧的话，一定能找出一两个不易发现的小问题，说不定哪天这些小问题就会出差错。使用以下几个方法，可以帮你打造一个更有益健康的厨房。

冷藏室

挑选天然食材

健康比体重更值得你关注。为了实现这个目标，你需要在冷藏室里储存天然食材——完整、未经加工的食物，而不是用植物提取物制成的人造鸡蛋，也不是掺着鸡肉的培根。不过有些新鲜食材的储存时间不长，所以，我每次都只是适量采购。

谨慎挑选奶酪

奶酪是为身体提供钙和蛋白质的主要来源。对于某些奶酪种类，如马苏里拉奶酪、瑞士奶酪和切达奶酪，我不介意是否是低脂。但是对于味道浓厚的奶酪来说，如浓味切达奶酪、古冈佐拉奶酪和罗

最后，别忘了生活还需要乐趣。你正在为自己打造一种精彩纷呈、健康有益的低碳饮食生活方式，所以，要充分挖掘这种方式的价值。花点时间想想自己喜欢做什么，然后每天做一些。

马诺羊奶酪，我还是坚持用天然原料自己做，因为我可以少量的原料创造出与这几种奶酪相同的味道、更低的脂肪含量。我的冰箱里总会储存一些天然低脂奶酪，比如匹克利诺罗马诺羊奶酪或者帕玛森奶酪，用来为各种菜肴增加风味。

使用天然黄油和健康食用油

你最好去买天然黄油，而不是那些经过深加工的可涂抹黄油。我通常使用健康食用油来烹饪，但有时候黄油是不可避免的，例如，制作曲奇、酥点和司康时通常都需要使用黄油。这种时候，我都使用天然黄油，但是少量使用。

放弃食用人工甜味剂酸奶

使用原味、脱脂、低脂或希腊酸奶来代替。你可能有所不知，很多低脂酸奶为了减少热量而掺入人工甜味剂。而原味希腊酸奶里不含甜味剂，蛋白质含量更高。如果想要喝甜味酸奶，就自己添加新鲜水果或者加一点蜂蜜。

弃用奶精

使用真正的乳制品、豆奶和坚果奶。你可能会认为，咖啡中使用奶精可以减

少热量，但是你知道吗，大多数奶精是用部分氢化植物油和大量人工添加剂制成的，所以，还是使用纯天然的原料吧。如果想让咖啡更香甜，我会撒上肉桂粉、可可粉、南瓜香料或香草精。

扔掉买来的沙拉酱

瓶装沙拉酱（哪怕是写着低脂）都别要了，自己从零开始做沙拉酱吧。沙拉酱做起来很容易，味道不错、价格便宜，而且你还能知道所添加的原料是什么。（请参阅第115页“清爽沙拉”里的沙拉食谱。）

苏打水别喝了

不要一直喝高热量的饮料！把苏打水和其他含糖饮料统统换成水，包括各种矿泉水和气泡水，这样你能减少好几百卡路里的热量。需要一点味道？放一些水果就行，如西瓜片、浆果、柠檬、青柠、切成瓣的橙子，或者加点黄瓜片或新鲜薄荷。

冷冻室

别吃外购冷冻食品

与吃含防腐剂的冷冻食品相比，吃自己亲手做的饭菜岂不是更好？当然，自己做饭需要花一些额外的时间准备，但为了健康，这些付出是值得的。在本书里寻找带FF标记的食谱，制作健康又可存放于冷冻室的饭菜吧。

选择更好的冰激凌替代品

不要因为痴迷全脂冰激凌而让你摄入的热量暴涨，建议你选择脱脂冷冻酸

奶或雪芭来代替。你可以自己制作更健康的冷冻美食：试试冷冻熟香蕉，然后用你的食品料理机做一道快手冷饮；或者用新鲜水果泥做冰棒、西瓜柠檬格兰尼塔冰糕（第302页）。

储藏室

用全谷物代替

这种代替——用全谷物来代替所有精制的白面包、意大利面食和大米——能有效增加你每天膳食纤维和抗氧化剂的摄入量。此外，全谷物的消化需要更长时间，能让你较长时间地维持饱腹感。可以尝试不同品种的大米和意大利面食，或尝试一些新谷物，如藜麦、法老小麦、大麦、布格麦食、小麦仁和斯佩尔特小麦等。

选用健康食用油

以下几种食用油有益心脏健康：芥花油、橄榄油和花生油富含单不饱和脂肪酸；葵花子油、大豆油和芝麻油富含多不饱和脂肪酸。

使用全谷物麦片

放弃那些糖果麦片，选用富含高膳食纤维的全谷物麦片。可以选择燕麦片、格兰诺拉麦片和藜麦来煮粥。

购买豆类食物

干制或罐装的豆类食物不仅经济实惠，也是最佳的储藏粮食。它们既能储存较长时间，又能用来烹饪多种菜肴。它们是实惠又健康的选择：富含膳食纤维、蛋白质、B族维生素和铁。

合理选择天然甜味剂

非精炼的甜味剂，如天然原糖、生蜂蜜和纯枫糖浆，含有更多的抗氧化剂，会让你的血糖值温和增长。不过，你还是要合理地选择、搭配，这些天然甜味剂的热量很高，所以要慎用。

准备各种零食

把那些咸味油炸小吃都扔掉吧，食用生的或干焙的坚果，如杏仁、花生、腰果和核桃。大多数坚果都富含膳食纤维

和健康脂肪。将它们与果脯、全谷物麦片搭配，调出属于你自己的零食大礼包。你还可以储存坚果酱、烤玉米片、全麦饼干、爆米花、黑巧克力和新鲜水果（放在柜子或冷藏室里），这样就能随时享用更健康的零食。

最重要的一点：有一个储备适当的厨房会让你事半功倍。事实上，当你的冷藏室、冷冻室和储藏室都储备了正确的食材，想要吃得健康就轻而易举。

保持动力

每个人都可能会陷入低谷，有时候甚至颓废到难以自拔。但不要轻言放弃！相反，你要学着自我调整。以下是适用于我的一些调整方法。

- 与能够激励你的人相处。我喜欢和身材苗条的人待在一起，因为看到他们会激励我更努力地锻炼。找到那个能陪你一起锻炼的人，让他时刻监督你不退缩。

- 制订计划。平时工作很忙，坚持抽空锻炼也是一种挑战。所以，我会像安排商务会议或者去医院看病一样，在我的日程表里特意安排出锻炼的时间。

- 广而告之。公开表达自己的决心，无论是亲口告诉朋友，还是在微信或微博上发言，都可以帮助你保持正轨。我们总是不愿让别人失望，所以，这样的

公开宣言是一种非常有效的监督手段。

- 先定个小目标。你可能想要减 10、15、20kg，甚至更多。但是，换个思路：每减轻 500g，你就离你的目标更近一步。所以，每一个微小的进步都值得庆祝，无论是放弃睡懒觉，去健身房锻炼，还是忍住想再来一份最爱甜点的冲动。

- 列出清单并经常检查。记下你想要健康饮食、瘦身减脂的所有原因：为了你的家人，或者即将到来的假期；因患病已久，厌恶自己体弱多病、有气无力的状态……随时带着这份清单，它是当你想要放弃时可以继续坚持下去的动力之源。